

## **SLIDING KE DEPAN DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

Oleh :

**SB Pranatahadi**

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

### **Abstrak**

Pelatih bolavoli menganggap bahwa *sliding* merupakan teknik tinggi yang sulit dikuasai, sehingga hanya perlu dilatihkan kepada para pemain senior saja. Selain itu pelatih juga menganggap bahwa teknik *sliding* dilakukan dengan tumpuan pada dada, padahal sebenarnya bertumpu pada paha dan perut. Teknik *sliding* perlu dikuasai oleh pemain yang berada pada posisi belakang terutama libero. *Sliding* perlu dilatihkan secara bertahap sejak usia dini antara 10 sampai 13 tahun agar tidak menimbulkan cedera lutut maupun dagu. Latihan dimulai dengan gerakan tanpa bola, selanjutnya baru menggunakan bola. Bagi pemain yang berlatih di lapangan luar, dapat melakukan latihan *sliding*. Jika di luar lapangan, misal di teras rumah pada lantai tegel atau keramik.

Penguasaan teknik *sliding* sangat bermanfaat untuk keberhasilan memainkan bola yang di depan bawah badan, yaitu sebagai gerak lanjut ketika kehilangan keseimbangan. Selain itu *sliding* juga bermanfaat untuk: menghindarkan terjadinya cedera, memberi semangat kepada temannya, dan menyajikan seni gerak yang cukup menarik.

### **Kata Kunci:** *Sliding*, Bolavoli

*Sliding* berasal dari bahasa Inggris yang artinya meluncur. Dalam permainan bolavoli modern, *sliding* merupakan salah satu teknik yang perlu dikuasai oleh setiap pemain bolavoli guna meningkatkan dinamika dan mobilitas permainan. Apabila permainan di dalam gedung, *sliding* dapat dilakukan ke belakang bertumpu pada pantat, ke samping bertumpu pada bahu, dan ke depan bertumpu pada perut dan paha.



*Sliding* ke depan banyak dilakukan oleh pemain bolavoli, dan merupakan gerak lanjut dari teknik passing bawah dengan menggunakan satu tangan. Untuk permainan bolavoli tingkat tinggi *sliding* harus dikuasai oleh seorang pemain. Pemain bolavoli yang tidak menguasai teknik *sliding*, biasanya kurang berani memainkan bola rendah di depannya. Sebagai akibatnya, pemain akan mengalami kesulitan dalam menguasai bola yang berada agak jauh di depan pemain. Dengan demikian teknik pertahanan menjadi sangat rapuh, sehingga mudah diserang oleh lawan.

Banyak pelatih menganggap bahwa teknik *sliding* merupakan teknik tinggi boleh diajarkan pada pemain senior saja, sehingga jarang diajarkan pada pemain junior. Selain itu, dengan alasan latihan bolavoli dilakukan di luar gedung atau pada lapangan tanah, maka pelatih semakin tidak melatih *sliding*. Sebagai akibat adalah banyak pemain yang tidak menguasai teknik *sliding*, padahal seharusnya diberikan sejak usia dini. Selain itu ada anggapan yang kurang tepat bahwa teknik *sliding* ke depan menggunakan dada sebagai tumpuan, sehingga tidak layak untuk pemain bolavoli putri. Pada kejuaraan-kejuaraan bolavoli putri tingkat dunia, ternyata banyak pemain yang melakukan *sliding* ke depan, bertumpu pada perut bagian bawah dan paha bukan menggunakan tumpuan pada dada.

Kesalahan pemain dalam melakukan teknik *sliding* adalah menjatuhkan diri ke depan dengan berguling, sehingga menyebabkan pemain kehilangan kontrol dan konsentrasi pada bola. Selain itu sikap siap yang terlalu merendah dalam bertahan terhadap smes (*floor defence*), semakin mempersulit pemain melakukan guling depan, dibandingkan dengan melakukan teknik *sliding*.

### **SLIDING DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

Menurut Bertucci (1982: 74) *sliding* merupakan teknik memainkan bola yang dilakukan oleh pemain dalam keadaan darurat.



Bola dalam keadaan darurat jika sulit dijangkau, hanya dapat dimainkan dengan tingkat keterampilan tinggi dan susah diarahkan secara tepat. *Sliding* merupakan suatu teknik menjatuhkan diri atau sering diistilahkan *dive and slide*. Suharno (1985: 27-28) menjelaskan, bahwa perkembangan teknik passing bawah satu tangan dengan *sliding* sudah sangat populer, dan menjadi mode, baik secara nasional maupun internasional. Menguasai teknik *sliding* menjadi ciri khas tim yang kuat, karena dengan menguasai *sliding* mobilitas pemain belakang akan lebih tinggi. *Sliding* ke depan sering dilakukan dalam gerak lanjut passing bawah satu tangan, terutama ketika pemain kehilangan keseimbangan (akan jatuh) pada saat memainkan bola yang ada di depan bawah badan.

Ketika pemain harus menjulurkan tangan, lengan, dan badan jauh ke arah depan untuk segera memainkan bola, memungkinkan terjadinya kehilangan keseimbangan. Hal tersebut karena bidang tumpu (terutama kaki depan) jauh tertinggal di belakang, sehingga titik berat badan proyeksinya jatuh di depan bidang tumpu. Supaya tidak jatuh terjerembab, yang dapat menyebabkan cedera, dan dapat segera berdiri untuk mengambil sikap siap kembali, maka teknik menjatuhkan diri dengan *sliding* perlu dikuasai.

Pada permainan bolavoli tingkat dunia menjelang tahun 2000, pertahanan terhadap smes di lapangan tengah sering dikosongkan karena umpan banyak yang jauh dari net dan bolanya tinggi. Bola yang diumpan tinggi ke tepi tidak jarang yang diblok oleh tiga pemain depan. Jika bola dipukul ke tengah lapangan oleh lawan maka pemain bertahan terpaksa mengambil bola dengan cara *sliding*. Dengan demikian pemain bolavoli tingkat dunia dituntut harus dapat melakukan *sliding*. Dengan menguasai teknik *sliding* maka bola-bola rendah yang jauh di depan badan dapat dimainkan secara terkontrol.

Pemain bolavoli yang tidak menguasai teknik *sliding*, ketika bermain di lapangan belakang akan cenderung mengambil sikap stabil, tidak mau merendahkan badan, sehingga mengalami kesulitan



jika harus memainkan bola yang jauh di depan badan. Pebolavoli mengambil sikap tersebut karena takut kalau kehilangan keseimbangan yang menyebabkan jatuh terjerembab. Pemain belakang yang akan bertahan terhadap smes maupun servis lompat harus mengambil sikap merendah dan bergerak ke depan. Mengambil sikap merendahkan badan agar lebih dapat mengontrol bola, karena jaraknya dari pukulan lawan menjadi lebih panjang. Mengambil sikap gerak ke depan dengan melangkahkan kaki secara tepat akan mempermudah dalam gerak cepat ke depan untuk menjangkau bola.

### **PERKEMBANGAN PERMAINAN BOLAVOLI DAN *SLIDING***

Pada tahun 1989 ada peraturan baru, bahwa untuk bola pertama selain dengan jari-jari tangan diperkenankan adanya pukulan ganda asal antara pukulan pertama dan kedua lintasannya lurus atau serangkaian gerak (PP. PBVSI, 1989: 26). Pada tahun 1995 diujicobakan enterpretasi wasit, bahwa bola dari lawan yang diterima dengan pasing atas, jika hanya berbunyi, tidak tertahan, maka tidak dinyatakan mati. Tahun 1996 peraturan tersebut ditetapkan. Sebagai akibat dari peraturan dan interpretasi wasit tersebut, pemain-pemain dalam menerima servis menggunakan pasing atas. Servis bola mengapung (*float*) banyak diterima dengan pasing atas.

Untuk mematahkan pasing atas yang arahnya relatif lebih tepat, maka para pelatih banyak melatih servis lompat. Penerima servis lompat menjadi tidak berani menggunakan pasing atas. Servis lompat banyak diterima dengan pasing bawah, tetapi bolanya melambung tinggi di tengah lapangan, tidak dapat dekat dengan net, sehingga sulit untuk diumpan bola cepat (*pull*), dan akhirnya banyak umpan tinggi. Dengan umpan tinggi smes-smes panjang terpaksa harus dilakukan, bahkan pemain belakang menjadi lebih banyak membantu serangan dengan melompat dari belakang garis serang. Dengan demikian permainan cepat yang berkembang di tahun 1970 sampai 1980 berubah ke permainan umpan-umpan



tinggi. Dengan kata lain permainan gaya *total volleyball* yang banyak dikembangkan oleh negara Asia, berubah menjadi permainan gaya Eropa-Amerika yang menggunakan umpan-umpan tinggi (Wienarto, 2004: 22).

Tim-tim top dunia tidak lagi menggunakan permainan cepat penuh kombinasi ala Asia. Umpan-umpan tinggi menyebabkan berubahnya sistem pertahanan net. Blok tidak lagi dua jika diserang dari tepi, tetapi diusahakan selalu tiga. Dengan demikian pertahanan lapangan tengah sering tidak dijaga. Sebagai konsekuensinya jika ditempatkan belakang blok, pengeblok harus dapat mendarat dan membalik, langsung memainkan bola. Jika bola jatuh di tengah lapangan pemain belakang harus mengambil dan konsekuensinya harus dapat *sliding* ke depan. Supaya tim dapat lebih kompak, semua pemain dituntut untuk dapat melakukan *sliding* ke depan. Sedangkan seorang libero mutlak harus dapat *sliding*. Jika pemain-pemain tidak dapat *sliding* maka lapangan tengah yang dikosongkan akan menjadi titik lemah dalam pertahanan.

Dalam bermain bolavoli *sliding* dapat dilakukan pada lapangan yang berlantai tegel, kayu, maupun taraplex. Teknik juga dapat dilakukan di lapangan *outdoor* yang berupa tanah, gravel, maupun pasir apabila permukaan lapangan rata.

### **MANFAAT *SLIDING* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI**

Menguasai teknik *sliding* akan mempunyai banyak manfaat. Dengan teknik *sliding* momentum tubuh ke depan bawah akan berhenti secara pelan, karena terhambat gaya yang ditimbulkan oleh gesekan badan dengan lantai. *Sliding* akan mengurangi benturan keras secara langsung dengan lantai, yang selanjutnya dapat menghindari terjadinya cedera. Dengan demikian pemain yang terampil dalam melakukan *sliding* akan sangat kecil kemungkinan terdinya cedera akibat jatuh membentur lantai.



Dalam melakukan *sliding* badan tidak berputar. Meskipun mengambil bola yang cukup sulit dengan *sliding*, maka masih lebih dapat melihat dan mengontrol bola serta pemain lain dibandingkan dengan jika melakukan guling. Dengan demikian pemain masih dapat mengikuti jalannya bola, dan masih dapat mengikuti irama permainan. Pada sikap akhir *sliding*, tinggal menarik ke dua kaki dapat langsung berdiri mengambil sikap siap. Dengan demikian pelaksanaan *sliding* dapat dilakukan secara cepat, atau segera kembali ke sikap siap.

Permainan bolavoli memerlukan power tinggi agar dapat meloncat untuk melakukan blok dan smes secara maksimal, dan juga untuk memukul bola dengan kecepatan maksimal. Pemain di dalam lapangan harus saling memberikan semangat agar semangat tim dapat terjaga. Pemain bolavoli yang jatuh bangun mempertahankan lapangan belakang, bahkan dapat menyelamatkan bola dengan *sliding* akan memberikan semangat bermain kepada teman. Sebaliknya jika ada pemain yang malas, tidak terlihat perjuangannya, seperti ada bola jauh sedikit saja tidak dikejar maka pemain tersebut akan merusakkan semangat tim.

Tidak setiap pemain dapat melakukan *sliding*. *Sliding* geraknya memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi. Dengan demikian *sliding* merupakan gerak yang akrobatik, yang akan dapat menambah daya tarik atau seninya permainan bolavoli. Pemainpun akan merasa bangga jika dapat melakukannya, apalagi di hadapan penonton yang cukup banyak.

#### **PELAKSANAAN TEKNIK *SLIDING* KE DEPAN**

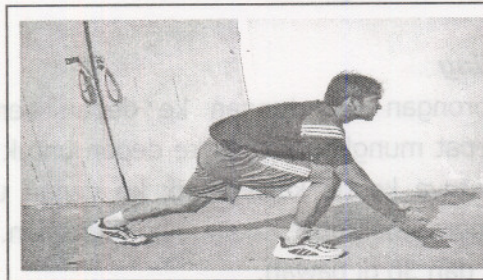
Pada dasarnya *sliding* ke depan di lantai dapat terjadi jika momentum ke depan tidak dapat dihambat dengan cepat oleh gaya gesek antara tubuh dan lantai. Arah gerak sangat menentukan terjadinya *sliding*. Arah ke depan mendatar lebih dapat meluncur



daripada ke bawah tegak. Dalam mempelajari teknik *sliding* sebaiknya dimulai dengan tanpa bola lebih dulu, baru setelah terkuasai dengan baik, dilanjutkan berlatih dengan memainkan bola lebih dulu. Untuk memudahkan penjelasan teknik *sliding* ke depan tanpa bola, akan dibagi menjadi tiga sikap, yaitu sikap persiapan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

### **Sikap Persiapan *Sliding***

Untuk dapat meluncur dengan baik, diawali dengan sikap tubuh merendah atau kaki muka belakang lutut ditekuk, dan siap bergerak ke depan. Sikap tubuh yang merendah, setelah bergerak akan menyebabkan gaya ke depan cenderung lebih dominan dari pada gaya ke bawah, sehingga gaya gesek tubuh dengan lantai lebih kecil dari pada gaya ke depan. Sikap persiapan untuk *sliding* tanpa bola dapat dilihat dalam gambar 1.



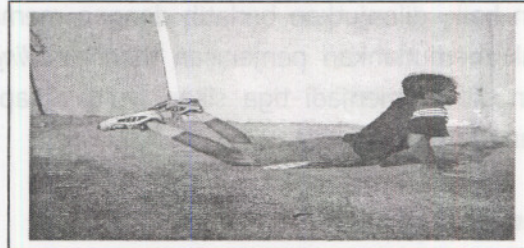
**Gambar 1.** Sikap Persiapan Dalam Latihan *Sliding*

### **Sikap Pelaksanaan *Sliding***

Dari sikap persiapan bergerak ke depan dengan tiga langkah, badan dipertahankan tetap rendah, dilanjutkan menumpukan dua tangan, meletakkan paha dan perut bagian bawah, bersamaan dengan itu dorong badan dengan dua tangan ke depan. Perlu diperhatikan bahwa paha yang diletakkan ke lantai harus ditekuk pada lutut, dengan maksud tulang tempurung lutut tidak menghadap



ke lantai, tetapi bergeser ke belakang, sehingga yang berhadapan dengan lantai adalah otot paha bagian depan yang lunak.



Pada waktu menekuk lutut, kaki tidak boleh disepakkan terlalu aktif sehingga paha terangkat, karena akan membuat bagian kepala turun dan dagu berpeluang menjentus lantai. Dagu dipertahankan tetap terangkat agar badan dapat melengkung ke belakang, disamping itu bagian kepala masih tetap tinggi. Bagian tubuh yang menempel lantai adalah pusar ke bawah sampai paha. Sikap pelaksanaan *sliding* seperti gambar 2 di atas.

### Sikap Akhir *Sliding*

Setelah dorongan dua tangan ke depan berakhir, kedua tangan harus secepat mungkin dibawa ke depan untuk menumpu di lantai, dan secepatnya kedua kaki ditarik ke depan untuk berdiri. Begitu berdiri segera membuat sikap siap bertahan. Sikap akhir seperti gambar 3a dan 3b di bawah.



**Gambar 3a.** Sikap Akhir *Sliding*



**Gambar 3b.** Sikap Siap Setelah *Sliding*



Menurut McGown (1994: 73-75) ada dua sikap tubuh untuk posisi bertahan. Sikap pertama adalah posisi agar mudah bergerak ke manapun, yaitu dengan posisi tubuh tidak terlalu merendah dengan kedua lengan lurus ke arah bawah depan. Dari sikap demikian kedua lengan akan lebih cepat mengayun ke arah bola untuk mengontrol. Sikap demikian dipakai untuk menghadapi bola mengambang (*float*) terutama dari servis yang dilakukan lawan. Sikap siap yang kedua adalah untuk bertahan terhadap bola keras, yaitu untuk menerima smes, dan servis loncat. Dengan demikian pemain bertahan tidak harus menutup daerah yang cukup luas. Sikap siap yang dilakukan, badan harus merendah, dan kedua lengan ditekuk pada siku. Bola dari smes dan servis loncat biasanya keras, dan berputar ke depan (*top spin*). Untuk itu dalam menerima bola lengan tidak perlu diayun, melainkan cukup ditahan. Untuk menerima bola yang datangnya lebih keras, lengan harus meredam dengan cara sedikit menarik ke arah datangnya bola.

Mulai tahun 1995, memainkan bola dalam bermain bolavoli diperbolehkan menggunakan seluruh tubuh (PP.PBVSII, 1995: 32). Meskipun demikian dalam kejuaraan-kejuaraan tingkat dunia jarang terjadi bahwa seorang pemain memainkan bola menggunakan kaki. Pemain tidak ada yang memainkan bola dengan kaki, karena dalam mengambil sikap siap terhadap bola-bola yang datang menukik dalam keadaan lutut ditekuk dalam, badan merendah, dan condong ke depan. Dengan sikap tersebut tangan akan lebih dekat dengan bola yang datang. Memainkan bola dengan kaki terjadi karena sikap siap yang salah, yang disebabkan oleh pemain mengambil sikap siap tegak, dengan kedua tangan berada lebih di belakan kaki, atau kaki akan lebih dekat dengan bola. Sikap tersebut akan membuat pemain tidak dapat memainkan bola yang ada di depan bawah badan dengan tangan, apalagi dilanjutkan *sliding*.



## TEKNIK *SLIDING* PERLU DILATIHKAN SEJAK BOLAVOLI

### MINI

Horst Baacke sebagai seorang tokoh dalam bolavoli mini (FIVB, 1977: 2.13; FIVB, 1988: 91) menerangkan, bahwa *rolling* dan *sliding* perlu dilatihkan dalam bolavoli mini untuk anak usia 10–13 tahun. Meskipun *sliding* seharusnya sudah diberikan pada bolavoli mini, tetapi kenyataan sekarang banyak pemain bolavoli yang berlaga sampai di tingkat nasional belum dapat melakukan teknik *sliding* ke depan.

Latihan *sliding* yang dimulai sejak anak-anak mempunyai banyak kelebihan. Pada usia anak kelentukan relatif masih tinggi. Tuntutan pada gerak *sliding* agar badan melengkung akan mudah terpenuhi. Tulang tempurung lutut relatif masih kecil dibandingkan dengan yang usia dewasa. Dengan demikian kemungkinan lutut membentur lantai akan lebih kecil. Ada kecenderungan pula bahwa anak-anak lebih berani melakukan *sliding* dari pada orang dewasa. Dengan kelebihan tersebut maka anak dalam mempelajari *sliding* akan lebih cepat daripada mereka yang sudah dewasa. Bagi anak-anak, latihan *sliding* merupakan hal yang sangat menarik, karena gerak tersebut langka sehingga cukup atraktif. Mereka akan sangat ingin mencoba, dan melakukan berkali-kali jika diberi tugas latihan mandiri oleh pelatih.

### CARA MELATIH *SLIDING*

Banyak pemain dari daerah-daerah dapat melakukan teknik *sliding* karena latihan sendiri atau tidak ada yang melatih. Mereka latihan sendiri karena tertarik kepada pemain yang melakukan *sliding* saat bertanding. Dalam latihan *sliding* tidak jarang diantara mereka yang mengalami cedera, baik lutut maupun dagu. Pelatih sebaiknya dapat melatihkan *sliding* agar mereka tidak latihan hanya secara coba-coba.



Gerak teknik *sliding* memerlukan tingkat kemampuan keterampilan yang cukup tinggi, sehingga juga mempunyai resiko cedera. Lutut yang tidak ditekuk ketika melakukan *sliding* dapat membentur lantai, dan dapat mengakibatkan cedera berkepanjangan. Menekuk lutut dengan menyepakkan kaki terlalu aktif dapat menyebabkan bagian kepala turun dan dagu cedera karena membentur lantai. Mengingat resiko yang ada, latihan *sliding* memerlukan suatu cara yang tepat dalam berlatih, agar resiko dapat ditekan sekecil mungkin.

Fasilitas dan peralatan yang memenuhi syarat keselamatan, dapat dipakai dalam mengurangi resiko pada latihan *sliding*. Latihan di atas matras yang permukaannya halus (terpal/sintetik) dapat mengurangi cedera akibat benturan lutut dengan lantai. Fasilitas lain seperti lantai karet atau lantai lunak lainnya juga akan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera. Penggunaan pembungkus lutut (*knee decker*) juga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

Mengingat latihan *sliding* resikonya cukup besar, maka metode bagian perlu digunakan. Seperti latihan keterampilan cabang olahraga yang lain, jika menggunakan metode bagian, suatu teknik perlu diuraikan menjadi beberapa bagian gerak, tetapi tidak boleh menghilangkan esensi dari teknik itu sendiri. Beberapa bagian gerak yang perlu dilalui dalam berlatih *sliding* adalah: (1) Latihan tiarap dengan meletakkan satu paha ke lantai, (2) Latihan tiarap dengan menumpukan dua paha dan perut bagian bawah ke lantai, (3) Latihan sampai ke gerak mendorong dengan dua tangan, (4) Latihan sampai ke gerak lanjut *sliding*, (5) Gerak keseluruhan dengan persiapan yang singkat, dan (6) *Sliding* gerak lanjut pasing bawah satu tangan (menggunakan bola).

Jika sekedar melakukan teknik *sliding* tanpa bola, bagi anak-anak usia 10 s.d. 13 tahun, dalam dua atau tiga kali latihan sebagian besar sudah dapat menguasai. Akan tetapi jika sampai gerak

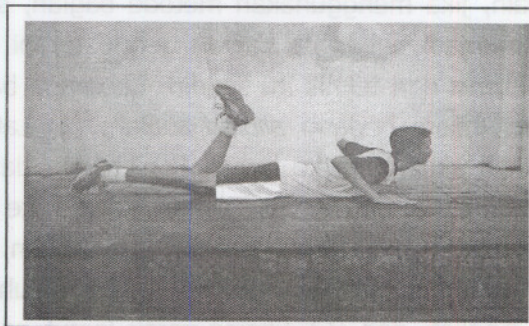


otomatis, yaitu gerak lanjut ketika memainkan bola yang sulit di depan bawah badan perlu waktu latihan lebih dari satu tahun.

Dalam melatih sliding, pendekatan individual harus digunakan. Anak yang sudah menguasai tahapan tertentu, atau bentuk gerakannya diyakini sudah aman, segera diberikan tahap latihan yang lebih sulit. Sebaliknya, bagi mereka yang dirasa bentuk gerakannya masih beresiko, harus dilarang jika ingin berlatih pada tingkat keterampilan di atasnya. Latihan dimulai dari gerak yang sederhana ditingkatkan ke gerak yang lebih kompleks, dan juga dari pelan dilanjutkan sedikit demi sedikit dipercepat. Berikut ini merupakan tahapan dalam melatih teknik sliding ke depan.

1. Latihan tiarap dengan meletakkan satu paha ke lantai

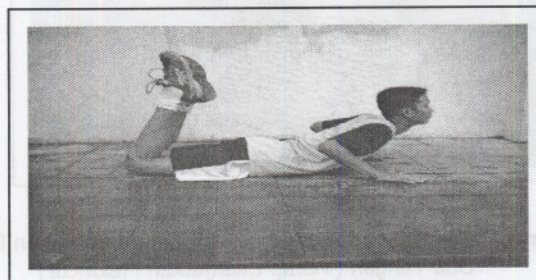
Dari sikap siap, dengan badan merendah maju tiga langkah langsung menjatuhkan diri ke depan/tiarap, menumpu dengan dua tangan, dan meletakkan satu paha dengan lutut ditekuk serta perut di bawah pusar. Pada tahap ini yang perlu dikoreksi adalah: Apakah paha dapat menempel lantai dengan lutut ditekuk? Apakah dagu terangkat, dan bagian kepala masih tetap tinggi?



**Gambar 4.** Latihan Tiarap Dengan Meletakkan Satu Paha Ke Lantai



2. Latihan tiarap dengan menumpukan dua paha dan perut bagian bawah ke lantai



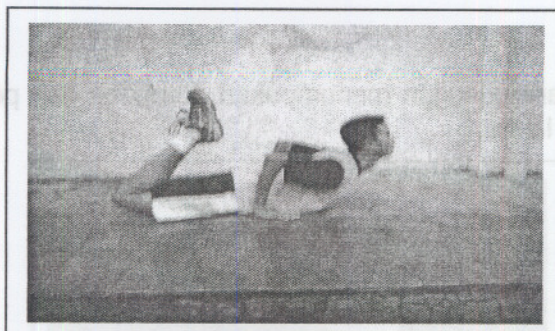
**Gambar 5.** Latihan Tiarap Dengan Menumpukan Dua Paha dan Perut Bagian Bawah Ke Lantai

Dari sikap siap, badan yang telah merendah maju tiga langkah langsung menjatuhkan diri ke depan/tiarap, dengan dua tangan menumpu ke lantai, letakkan dua paha yang ditekuk lututnya beserta perut bagian bawah pusar ke lantai. Latihan ini yang perlu dikoreksi adalah: Apakah kedua kaki terlalu aktif atau disepakkan ke belakang, sehingga kedua paha terangkat, tidak menempel lantai? Apakah dagu tetap terangkat dan bagian kepala masih cukup tinggi?

3. Latihan sampai ke gerak mendorong dengan dua tangan

Pada tahap ini latihan seperti tahap kedua, hanya ketika paha menempel ke lantai, badan segera didorong ke depan. Dorongan ditingkatkan sedikit demi sedikit, jika terlihat aman dapat ditambah. Bentuk yang dikoreksi sama dengan latihan sebelumnya. Jika lutut dan dagu sudah terlihat aman dari kemungkinan membentur lantai maka gerak dapat ditingkatkan kecepatannya.

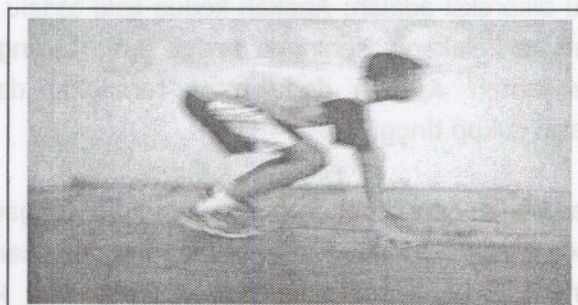




**Gambar 6.** Bentuk Latihan Sampai Ke Mendorong Badan Dengan Dua Tangan (Tiarap Dilanjutkan Meluncur)

4. Latihan sampai gerak akhir *sliding*

Setelah mampu meluncur, segera ditingkatkan sampai ke gerak akhir *sliding*. Gerak akhir adalah membawa kedua tangan yang telah selesai mendorong untuk meluncur, ke depan badan dan segera menumpu yang selanjutnya diikuti menarik kedua kaki ke depan, dan akhirnya mengambil sikap siap.



**Gambar 7.** Gerak Akhir Sliding, Setelah Kedua Tangan Dibawa Ke Depan Diikuti Menarik Kedua Kaki

5. Gerak keseluruhan dengan persiapan singkat.

Persiapan singkat dengan berbagai bentuk sikap awal. Misalnya membelakangi arah sasaran, cepat balikkan badan,



lanjutkan melangkah, dan *sliding* sampai sikap akhir. Sikap awal yang lain misalnya meloncat, mendarat, melangkah, dilanjutkan *sliding*

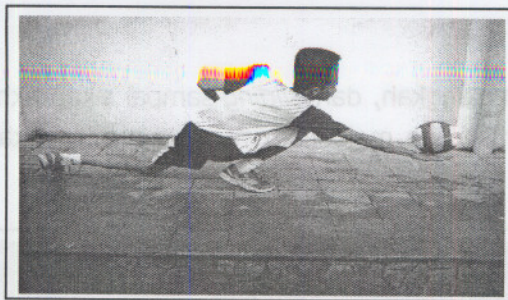


**Gambar 8.** Sikap Awal Membelakangi Arah Sasaran

6. *Sliding* sebagai gerak lanjut pasing bawah satu tangan (menggunakan bola).

Latihan *sliding* sebagai gerak lanjut pasing bawah satu tangan dapat dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama bola dilambung langsung oleh pelatih ke depan pemain dengan perkiraan dapat tepat dipasing bawah dengan terganggunya keseimbangan, yang dilanjutkan *sliding*. Latihan tahap kedua adalah mengotomatiskan *sliding*, bentuknya latihan berpasangan dengan *trainer*. Pemain berlatih bertahan terhadap smes, dengan menahan pukulan-pukulan dari *trainer*. Setelah beberapa kali diarahkan tepat ke pemain, selanjutnya sesekali dipukul pelan ke depan pemain, agar dipasing dengan satu tangan dan dilanjutkan *sliding*.





**Gambar 9.** Pasing Dilanjutkan *Sliding*

### **OTOT PENDUKUNG LATIHAN *SLIDING***

Sebelum berlatih *sliding*, pemain harus mempunyai dasar komponen kebugaran jasmani yang mendukung. Otot-otot di sekitar bahu seperti *deltoideus*, *teres mayor*, *teres minor*, *pectoralis mayor* harus kuat. Di samping itu otot-otot lengan seperti *triceps brachii*, *brachialis*, *anconeus*, *flexor carpi radialis*, *extensor digitorum*, *abductor pollicis longus* juga harus kuat. Pemain yang sudah memadai kekuatannya dapat ditandai dengan mampu mendorong badannya (*push-up*) dengan lancar. Otot-otot bahu dan lengan tersebut dalam *sliding* akan berfungsi untuk menahan momentum tubuh ketika menumpu dengan dua tangan, dan mendorong tubuh untuk meluncur.

Meskipun pada awalnya kekuatan otot-otot bahu dan lengan sebagai dasar dari latihan *sliding*, tetapi selanjutnya bentuk latihan *sliding* dapat dipakai untuk meningkatkan power otot-otot bahu dan lengan. Dari pada pelatih melatih power otot-otot bahu dan lengan dengan bentuk *push-up*, akan lebih baik jika dalam bentuk latihan *sliding* yang bebannya (intensitas, repetisi, pemulihan) diperhitungkan.



## KESIMPULAN

Dengan menguasai teknik *sliding*, bola-bola sulit di depan bawah badan yang mestinya susah diambil, dapat terselamatkan. Untuk dapat menguasai teknik *sliding* sebaiknya dilatihkan sejak usia dini 10 s.d. 13 tahun, dengan syarat anak sudah mampu *push-up*. Tumpuan *sliding* yang benar pada paha sampai perut bagian bawah pusar. Latihan *sliding* harus memperhatikan keselamatan pemain. *Sliding* dapat untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera bagi pemain, meningkatkan semangat tim, dan meningkatkan daya tarik permainan bolavoli. Untuk dapat menjadi pemain yang berprestasi tinggi harus menguasai teknik *sliding*, karena sangat diperlukan dalam pertahanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bertucci. 1982. *Championship Volleybal*. 2<sup>nd</sup> Edition. USA: Leisure Press..
- Federation International De Volleyball. 1988. *Coach Manual 1*. FIVB.
- International Volleyball Federation. 1977. *Coaches Manual*. Canadian Volleyball Association.
- McGown. 1994. *Science of Coaching Volleyball*. Human Kinetics Publishers. United State of America.
- PP.PBVSİ. 1989. *Buku Peraturan Bolavoli Yang Resmi*. Jakarta, Board of Referee PP. PBVSİ
- PP.PBVSİ. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Sekretariat Umum PP.PBVSİ. Jakarta.
- Suharno HP. 1985. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Wienarto A.R. 2004. *Kepelatihan*. PP. PBVSİ.



